2011.5.31 第3号 発行；朱雀高校（全）保健部

Fitness

からだも心もしなやかな弾力をつけ、健康でイキイキと生活できますように・・・

眠れない・起きれない あなたに！

新しい環境となって2ケ月がたとうとしています。中間テストも終わり、いろいろな状況から疲れが出やすい時期です。

保健室での「だるい～」の裏に

「しんどい」「だるい」と来室する人に話を聞くと、夜に寝ようと思ってもなかなか眠れなかったり、逆に朝はアラームが鳴っても起きられなかったり…と答える人の多いこと！他には「何となくスッキリしない」「疲れが取れない」と答える人も…。

では、どうしたら眠れるように・起きれるようになるのでしょうか？

「光」・「暗闇」・「外遊び」のススメ

ある大学の先生の研究では、30泊31日という長期キャンプの中で、眠りのホルモンであるメラトニンの分泌リズムが整って、子ども達が元気になっていくという実験をしています。

その実験のエキスは何か。「早寝・早起き・朝ごはん」が良いと分かっていてもできない現実では、メラトニンが分泌される条件をつくること。朝や昼に光を浴びるとメラトニン分泌が促進され、夜に光を浴びると抑制されることが分かっています。また、昼の運動や規則的な食事摂取、時刻を意識することが大切です。

○ポイント。
- 日中は光を浴びながら外遊びか運動を
- 夜はいつもより少し暗い所で過ごす（ケータイやパソコンの画面も長時間見るのはNG！）

←メラトニンの分泌が増え、早寝に。早寝になると早起きになり、朝食も食べられるようになりますよね。

図 長期キャンプ中ならびにその前後の唾液メラトニン濃度の変化

出典：野井真吾（2010）からだ調査からみえてくる子どもの"眠り"，子どものからだと心白書2010（子どものからだと心・連絡会議編），ブックハウス・エイチディ，pp.56-58.

上の図は、長期キャンプ中とその前後のメラトニンリズムを示したもの。

この図を見ると、キャンプ前よりもキャンプ中（前半・中盤・後半）のほうが、夜の分泌量が増して、朝の分泌量が抑えられています。

このようにキャンプのような生活は、子どもの眠りの問題を改善して、子どもの元気を実現してくれるようです。

そうすると「なんとなくしんどい」という子どもも激減しますが、キャンプ終了1ヶ月後日常にもどると、メラトニンリズムも元に戻りました。

〈保健部 先生方の紹介などなど…〉

入室の際は誰に用事か言って下さいネ

G
- 保健部での役割：留守番、コーヒー（飲む人）
- 高校時代にはまっていたこと：部活、吉永小百合
- 自由な時間が24時間あったら～ 読みたい本（今なら「永遠の0」）を用意してJRに乗る。決まった行き先はなく、その日の気分の向く方へ8時間ほど行って戻ります。その間、駅弁とビール。これで16時間。残り8時間は寝ます。

E
- 保健部での役割：養護教諭
- 高校時代にはまっていたこと：部活の友人との終りのないしゃべり
- 自由な時間が24時間あったら… 続断捨離

F（スクールカウンセラー（水曜日））
- 保健部での役割：カウンセラー
- 高校時代にはまっていたこと：寝ること
- 自由な時間が24時間あったら… フットサル、その後のんびり

「今年度からスクールカウンセラーとして、毎週水曜日に勤務することになりました。皆さんと話せる機会を楽しみにしています。ようしくお願いします。」

6月来校日 6/1・8・15・22・29です。

H
- 保健部での役割分担：養護教諭
- 高校時代にはまっていたこと：ノルウェイの森など村上春樹etc.
- 自由な時間が24時間あったら… 読みたい本とDVD 8時間、おいしい餃子とビール、ねむり…

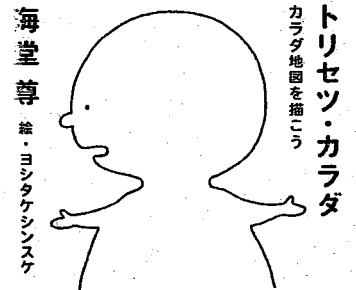
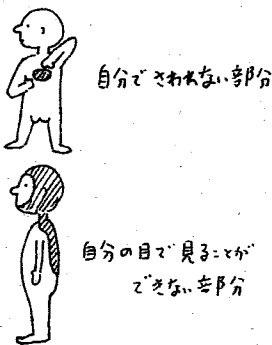
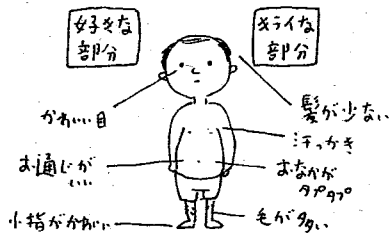
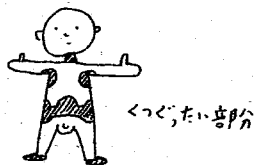
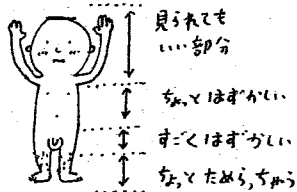
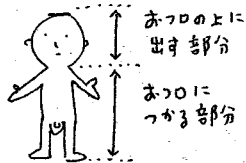
C
- 保健部での役割分担：厚生委員会など
- 高校時代にはまっていたこと：（かなり昔のことで忘れましたが）神社やお寺でボーッ。美術館でボーッ。
- 自由な時間が24時間あったら… おいしいものを食べて好きな映画、お芝居、ミュージカルを見まくる！→安眠する。

A
- 保健部での役割分担：①独立行政法人日本スポーツ振興センターに関する手続き ②事故・災害報告 ③清掃・美化
- 高校時代にはまっていたこと：喫茶店に通い、お店のマッチを集めていました（喫煙のためではありませんが）。よく行った喫茶店には寺町御池上ルにあった「再会」、河原町六角を東に入った「夜の窓」、河原町三条と四条の間で河原町通りに面していた「裏窓」、それに河原町錦を東に入った「築地」などがあります。前3店はすでにありませんが、最後のお店は今も健在です。懐かしい思い出です。そうそう、学校の近くにあった「シアンクレール」というお店も忘れられません。
- 自由な時間が24時間あったら… 無為自然

B
- 保健部での役割分担：部長
- 高校時代にはまっていたこと：読書・柔道
- 自由な時間が24時間あったら… 8時間睡眠をとり、8時間ボートを漕いで、8時間本を読む。温暖で静かな琵琶湖で。

D
- 保健部での役割分担：清掃美化・厚生委員会
- 高校時代にはまっていたこと：ヴィジアル系バンドと読書。あとは漫画を読むこと。
- 自由な時間が24時間あったら… 読めていない本をまとめて読みます。たぶん24時間では読みきれないのですが、少しずつ読み進めていきます。あとは息子とおもいっきり遊んでぐっすり寝ることです。

ベッドスペース

自分の目で見ることができない部分

Today's Book:
『トリセツ・カラダ』 海堂尊著
宝島社 ¥952+Tax
保健室にあります

侵入者への対応「免疫」

マンションに入ってくるのはいい人ばかりではない。困った人、たとえば泥棒もいる。

どうすればいいだろう？　その時は警備員さんに捕まえてもらえばいい。

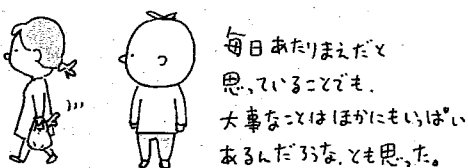
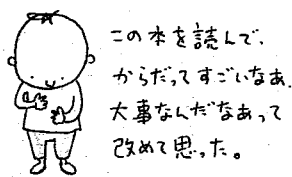
カラダの警備係を「免疫」という。

免疫システムはカラダに害をなすものをやっつける。見知らぬ人がマンションに入ろうとしたらセキュリティ・システムでシャットアウトするのと同じこと。

免疫は自分のカラダは攻撃しない。あやしい人は撃退するけど住人が出入りしても、文句はいわない。それを専門用語で「自己寛解」という。

この本を読んで、
からだってすごいなあ、
大事なんだなあって
改めて思った。

知らなければ
この大事さは
わからなかった。

毎日あたりまえだと
思っていることでも、
大事なことはほかにもいっぱい
あるんだろうな、とも思った。

からだについて
知るっていうことは、
「大事なことは何なのか」を
考える一番のきっかけなんじゃ
ないのかしら。